



**Mama**  
**WORKOUT**



## **RÜCKBILDUNGS- PROGRAMM**

**So wird Deine Körpermitte nach der Geburt wieder fit**

**FÜR DEINE FITNESS & GESUNDHEIT**  
**Im Wochenbett, in der Rückbildungszeit &**  
**in den ersten Baby-Jahren**

**Deutschlandweit Kurse, Gesundheitsberatung &**  
**Ratgeber-Literatur**



**In Deiner Stadt: Spezialisierte Kursleiterinnen & Physiotherapeutinnen**



**Online: Aufgezeichnete Video-Kurse zeitflexibel mitmachen**



**Selber lesen und üben: Ratgeber-Bücher & Trainingspläne**

**Höchste Qualität für Dich & Deinen Körper**



**Von Expertinnen entwickelt, von Hebammen & Krankenkassen geprüft**



**Seit 2008 über 190.000 zufriedene Kundinnen**

**Alles, was Du für Deine Fitness & Gesundheit brauchst**



**Kurse, Übungen & Beratung für die Rückbildungs- & Kleinkind-Zeit**



**Theapie & Training bei Beckenboden- oder Rektusdiastase-Problemen.**



**Mama**  
WORKOUT



## 1. FIT WERDEN NACH DER GEBURT

Herzlichen Glückwunsch zu Deiner Mutterschaft! Du kannst sehr stolz auf Dich sein, denn Schwangerschaft und Geburt waren eine Höchstleistung! Nun startet Ihr in Euren gemeinsamen Alltag.

MamaWORKOUT bietet Dir eine gesundheitsorientierte und effektive Trainingsphilosophie, um wieder fit zu werden. Mit dem MamaWORKOUT-Konzept baust Du Deinen Körper nachhaltig wieder auf. Zunächst sorgen wir für die optimale Regeneration (= Erholung), dann stabilisieren wir mit Rückbildungsgymnastik die Körpermitte und danach bauen wir langsam Ganzkörperfitness auf.

### NACH DER GEBURT DURCHLÄUFST Du 3 PHASEN

**Regenerationsphase = Erholung im Wochenbett = circa Woche 1 - 6**

- Erste Priorität: Beziehungsbildung zwischen Mutter und Kind.  
Zweite Priorität: Körperliche & mentale Erholung der Mutter!
- Muskeln, Bindegewebe und Organe ziehen sich zusammen und "wandern" an ihren ursprünglichen Platz zurück. Bestimmte Verhaltensweisen und Übungen fördern diesen Prozess, andere wiederum behindern ihn. In diesem Regenerationsplan erfährst Du, was dem Körper im Wochenbett gut tut.
- Nutze den Plan, dann gehst Du gestärkt aus dem Wochenbett hervor und bist gut vorbereitet auf die Rückbildungsgymnastik.



### **Rückbildungsphase = circa ab Woche 7**

- Rückbildungsgymnastik starten (Hebamme/ Ärztin fragen).
- Sanfte Beckenboden-Bauch-Rücken-Übungen stabilisieren die Körpermitte, schrittweise werden Ganzkörperübungen integriert.
- Rückbildungsprogramm: 10 Wochen lang durchführen.

### **Wiedereinstiegsphase = circa ab Woche 17**

- Nach der Rückbildungsphase beginnt die Wiedereinstiegsphase, d.h., langsamer Einstieg in Dein Sportprogramm.
- Der Körper verfügt noch nicht über die gleiche Konstitution wie früher.
- Einige Sicherheitsregeln und Trainingsbesonderheiten sind zu berücksichtigen, befrage eine MamaWORKOUT-Trainerin dazu.
- Die Wiedereinstiegsphase kann bis zu 2 Jahre dauern.



**Mama**  
WORKOUT

## **2. RÜCKBILDUNGSPHASE**

**Starte mit einem Rückbildungsprogramm, sobald Du Dich an die neue Lebenssituation gewöhnt hast, die Mutter-Kind-Bindung gewachsen ist und Deine Ärztin oder Hebamme es Dir anraten.**

Rückbildungsgymnastik macht Dich fitter, gesünder und straffer. Dein Körper hat Enormes geleistet, er hat sich stark verändert und wurde belastet. Durch geschwächte Muskeln, Sehnen und Bänder können Funktionseinschränkungen im Bereich der Körpermitte (Becken und Rumpf) entstehen, die sich entweder sofort oder später im höheren Alter bemerkbar machen. Typische Beschwerden sind: Schmerzen im Rücken- oder Beckenbereich, Blasenschwäche beziehungsweise Inkontinenz, Druckgefühl im Unterleib oder sexuelle Unlust. In schweren Fällen kann es sogar zu Rektusdiastase, Gebärmutter-senkung, Blasen-Vorfall oder ähnlichem kommen. Ein weiterer Nachteil von schwachen Beckenboden- und Rumpfmuskeln liegt in der Ästhetik: Schlaffe Muskeln sorgen für eine schlechte Haltung und eine vorgewölbte Körpermitte. Viele Frauen sind nach der Entbindung unglücklich mit ihrer Figur und fühlen sich unwohl. Mit Rückbildungsgymnastik wirst Du Dich wieder fitter und auch schöner fühlen.



## **WIRKUNG & ZIELSETZUNG VON RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK**

**Die Wahrnehmung und die funktionale Arbeit von Beckenboden und Muskelkorsett werden geschult:** Viele Frauen haben nach der Geburt Schwierigkeiten, die Muskulatur richtig zu spüren beziehungsweise richtig einzusetzen, diese Fähigkeit wird wiederhergestellt. Wer den funktionalen Einsatz von Beckenboden und Muskelkorsett erlernt, profitiert das ganze Leben davon!

**Die Körpermitte, aber auch die Extremitäten werden gekräftigt und mobilisiert. Du erlangst mehr Stabilität in der Körpermitte und eine gute Gesamtfitness für den Alltag und den Wiedereinstieg in den Sport:** Viele Frauen fühlen sich nach dem Wochenbett zunächst fit, doch einige Monate später klagen sie über Beckenbodenschwäche, Nackenschmerzen oder ähnliches. Dies liegt daran, dass das Baby schwerer und der Mama-Alltag anstrengender wird, gleichzeitig wurde der Aufbau einer guten Grundfitness versäumt. Ein gutes Rückbildungsprogramm ist Gold wert, um den Körper schrittweise wieder fit zu machen.

**Die überdehnte Körpermitte wird gestrafft und die Haltung aufgerichtet:** Du erreichst wieder eine schmalere, festere Körpersilhouette. Es geht nicht darum, dünn zu sein, sondern die weiblichen Formen zu straffen.



**Mama**  
WORKOUT

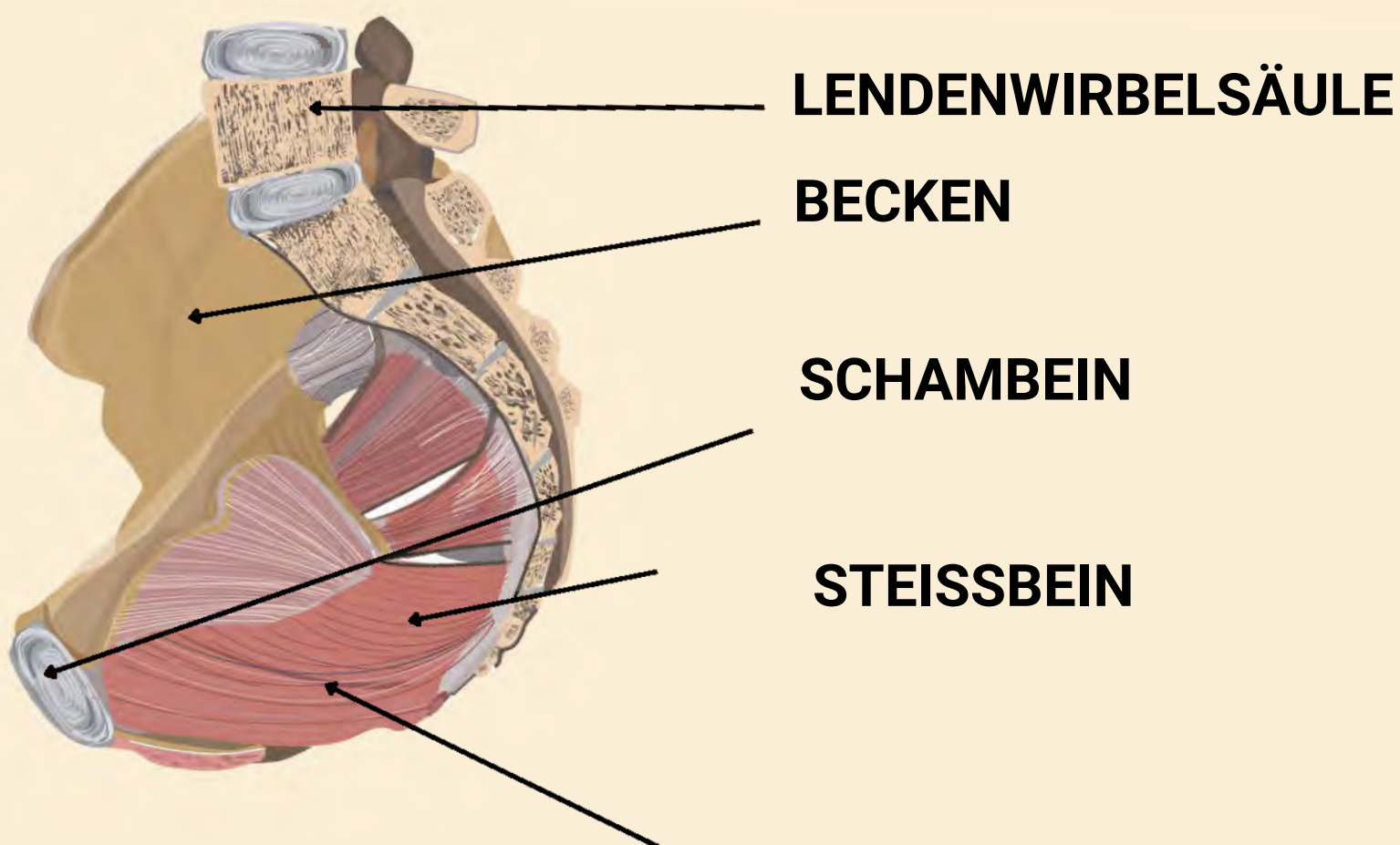


**DER MAMA-ALLTAG KANN SEHR FORDERND SEIN! TRITT EINES DER FOLGENDEN SYMPTOME AUF, KONSULTIERE DEIN MEDIZINISCHES BETREUUNGSPERSONAL:**

- Starke, nicht nachlassende Schmerzen im Bereich Nacken, Wirbelsäule, Becken, Unterleib.
- Starkes Druck- oder Störgefühl im Bauch oder Unterleib.
- Andauerndes mentales Unwohlsein, depressive Stimmung oder emotionale Niedergeschlagenheit.
- Andere körperliche Auffälligkeiten, die einen Arztbesuch nahelegen.

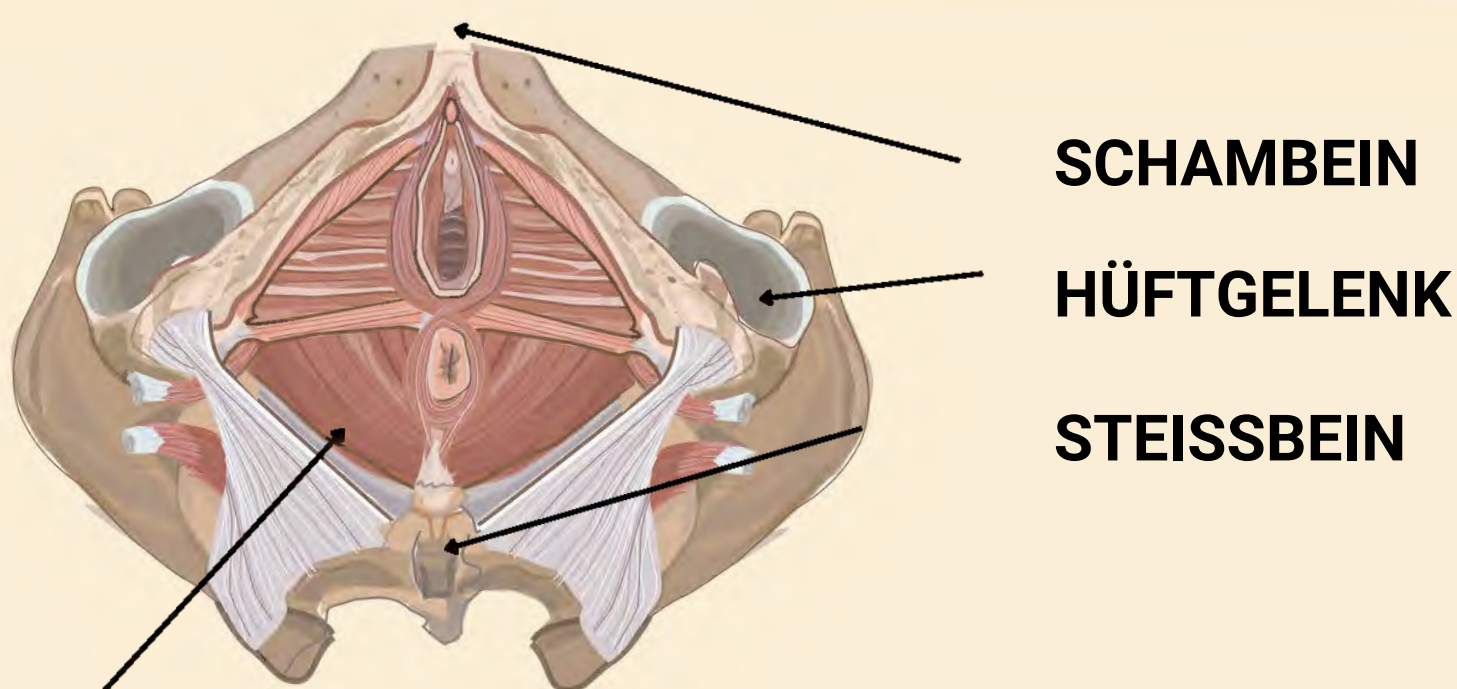
### 3. DIE KÖRPERMITTE NACH DER GEBURT

Die Körpermitte – bestehend aus Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln – ist jetzt überdehnt, geschwächt und funktioniert schlecht. Regeneration und Rückbildung stellen das muskuläre Gleichgewicht wieder her. Bevor Du loslegst, solltest Du die Körpermitte besser kennenlernen.



#### BECKENBODENMUSKULATUR VON DER SEITE:

Von der Seite sieht sie aus wie eine „Hängematte“. Diese ist aufgespannt zwischen Steißbein, Schambein und beiden Sitzhöckern.



#### BECKENBODENMUSKULATUR VON UNTEN:

Der Beckenboden bildet den Boden des Beckens, er schließt den Rumpf nach unten ab.





## AUFGABEN DES BECKENBODENS

### **Trägt und hebt die Organe.**

Sichert eine gute Organ-Position.

### **Stabilisiert die Körpermitte.**

Wenn der Körper das Becken gegen äußere Einflüsse stabilisieren muss, wird der Beckenboden (mit anderen Muskeln) aktiv.

### **Gibt dem Rumpf Halt von unten.**

Eine stabiler „Rumpf-Boden“ unterstützt die Körperhaltung und schont die Wirbelsäule.

**Pulsiert beim Geschlechtsverkehr** und entspannt nach dem Orgasmus, außerdem verengt eine gute Grundspannung die Vagina.

### **Verschließt oder öffnet je nach Bedarf die Körperöffnungen.**

Dadurch sicherst Du Harn- & Stuhlkontinenz.

### **Reagiert mit reflektorischer Rückfederung auf Druckerhöhungen.**

Das bedeutet, beim Hüpfen, Husten, Niesen oder Lachen macht die Muskulatur „unten rum dicht“ und verhindert Urin-Verlust.

### **Unterstützt Beckenbewegungen.**



**DER BECKENBODEN BESTEHT AUS „DREI SCHICHTEN“ ODER „DREI ETAGEN“, AM ENDE ARBEITEN ABER ALLE ZUSAMMEN.**

- 1. Untere Etage = Schließ- & Schwellkörpermuskeln**
- 2. Mittlere Etage = mittlere Muskelschicht**
- 3. Obere Etage = obere Muskelschicht**

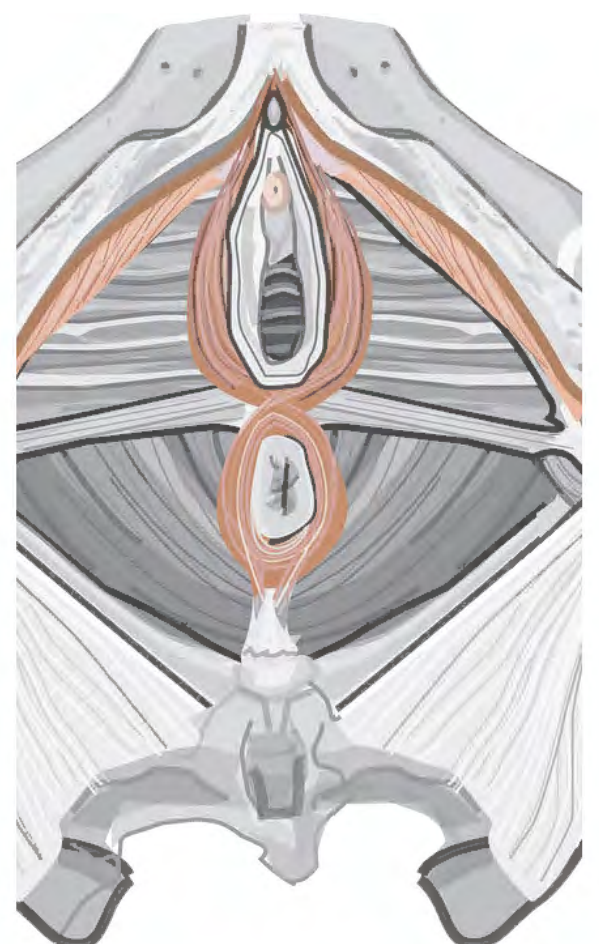
### **1. UNTERE ETAGE:**

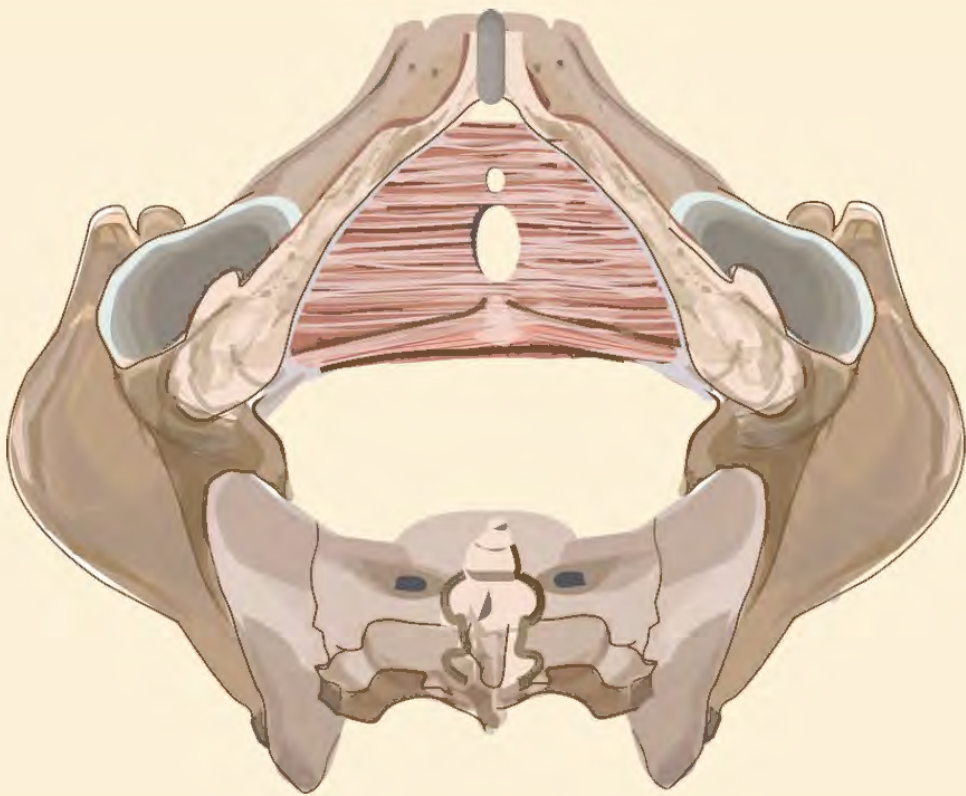
Die Schließ- & Schwellkörpermuskeln verschließen die Körperöffnungen und sind wichtig für die sexuelle Erregung.

### **ANSPANNEN & ENTSPANNEN:**

Verschließen und Öffnen von After, Vagina, Harnröhre! Anus und Enddarm zuschnüren wie beim Pups zurückhalten. Harnröhre zuschnüren, als würdest Du Urin einhalten. Vagina eng machen wie beim Geschlechtsverkehr.

Übe das Öffnen und Schließen der einzelnen Körperöffnungen, aber auch das gleichzeitige An- und Entspannen. Po-Muskeln dabei locker lassen!





## 2. MITTLERE ETAGE:

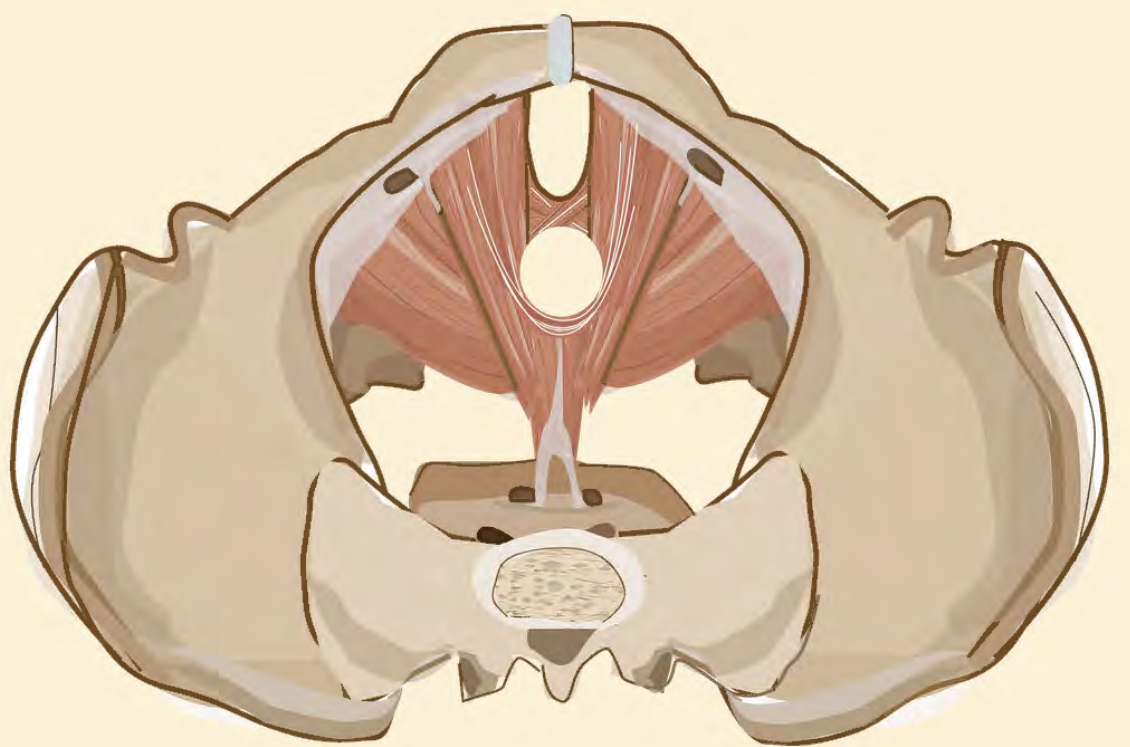
Horizontale Muskelschicht zwischen den Sitzhöckern und dem Schambein aufgespannt.

### ANSPANNEN & ENTSPANNEN:

Spanne die Sitzhöcker Richtung Mitte zum Damm. Stell Dir vor, beide Sitzhöcker ziehen sich magnetisch an, es ist mehr die Vorstellung, als dass sich wirklich etwas bewegt. Gesäß bleibt locker! Diese Muskeln sind schwer wahrzunehmen, das ist aber egal, weil sie autonom mitmachen, wenn Du den ganzen Beckenboden anspannst.

## 3. OBERE ETAGE:

Die Trichterförmige Muskelschicht wird auch „After- Heber“ genannt, weil sie die Körperöffnungen nach innen-oben hebt.



### ANSPANNEN & ENTSPANNEN:

Richte den Rücken auf, mach Dich groß, Po locker! Entwickle Spannung vom Steißbein Richtung Schambein, das Steißbein strebt zum Schambein. Hebe mit dieser Spannung die Organe Richtung Nabel-Innenseite. Es ist für den Beckenboden aktuell sehr anstrengend, die schweren Organe zu heben. Beim Entspannen spürst Du ein inneres Senken und schwer werden.



**ES IST NICHT WICHTIG, DIE EINZELNEN SCHICHTEN ANSTEUERN ZU KÖNNEN.**

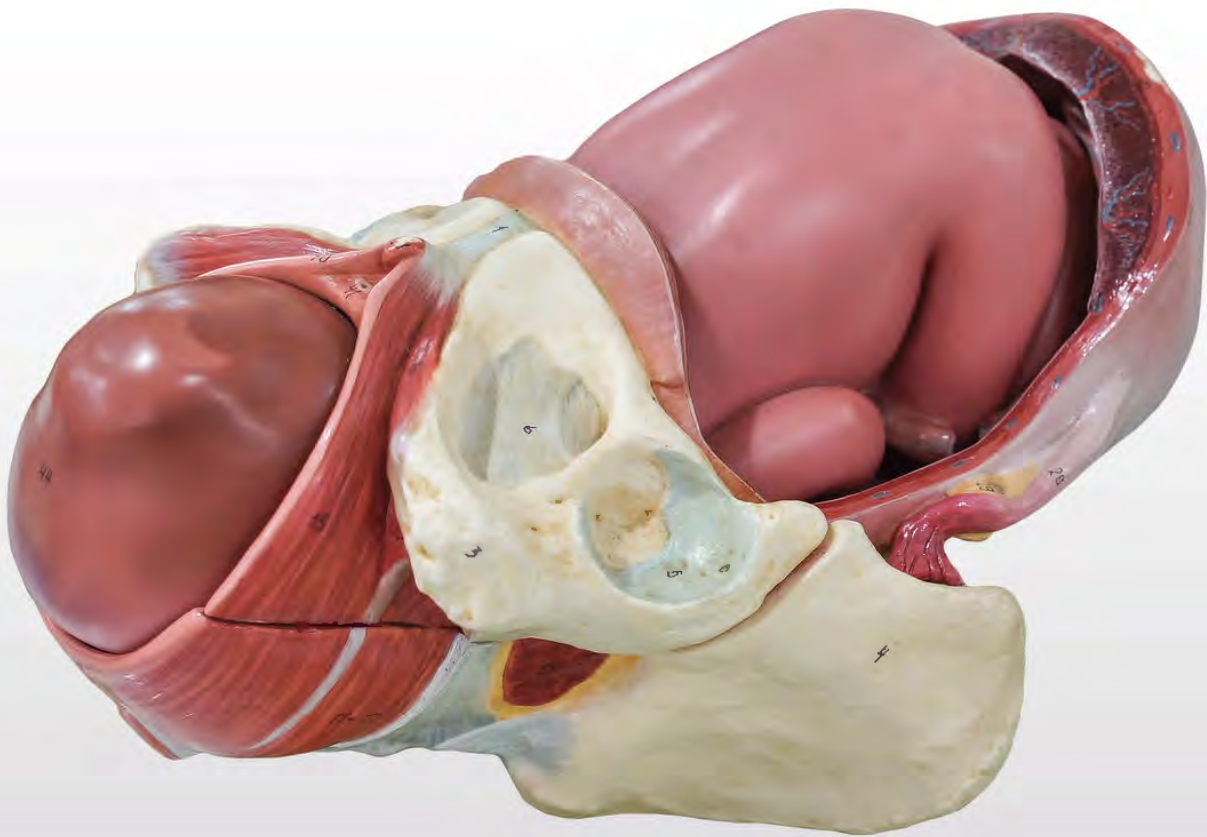
**WICHTIG IST, DEN GESAMTEN BECKENBODEN ANSPANNEN UND ENTSPANNEN ZU KÖNNEN. VERSUCHE DAS MAL UND (WENN ES KLAPPT) INTEGRIERE DIE ATMUNG DAZU:**

Setz Dich mit geradem Rücken hin, beide Sitzhöcker gleichmäßig belasten, Po-Muskeln locker lassen!

AUSATMEN: After, Vagina, Harnröhre schließen und die Organe innerlich heben. Vom Steißbein aus entsteht Spannung Richtung Schambein, die Organe heben Richtung Nabel-Innenseite. Spüre die Anspannung und den Halt im Unterleib. Wenn der Unterbauch ein klein wenig anspannt, ist das ok.

EINATMEN: Rücken entspannen (ohne rund zu werden), Atem bis in den Unterbauch fließen lassen, der Beckenboden gibt LANGSAM nach, er sinkt und öffnet die Vagina und den Enddarm.

Wiederhole das An- und Entspannen 3-5 mal.



## DER BECKENBODEN NACH DER GEBURT

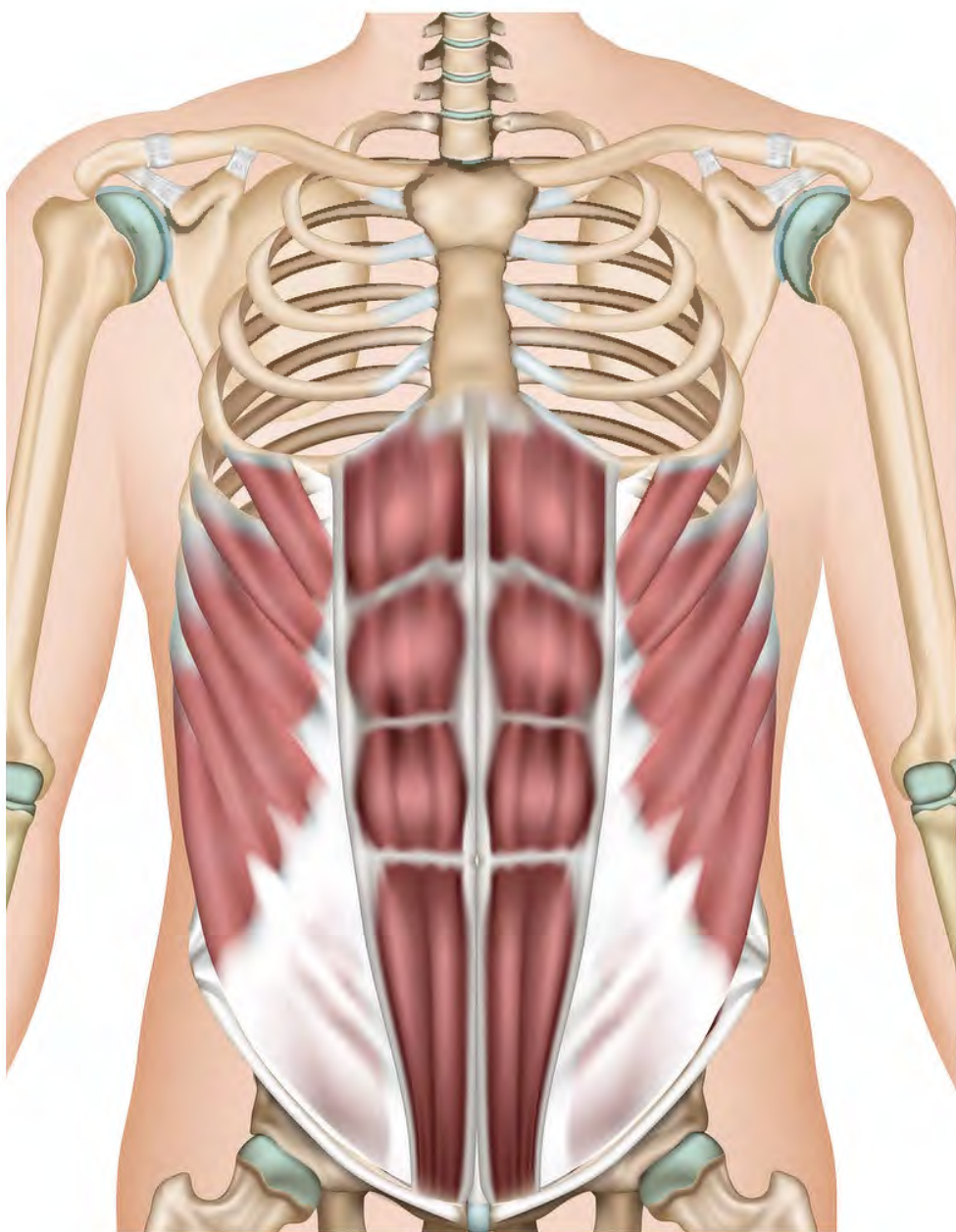
Schon die Schwangerschaft stellt eine Belastung für die Beckenbodenmuskulatur dar. Bei der Vaginalgeburt kommt es dann zu extremer Druckbelastung und Dehnung und oft auch zu Verletzungen im Genitalbereich (Dammriss o.ä.). Beim Kaiserschnitt erleidet zwar der Beckenboden keine solche Überdehnung, jedoch wird die Bauchdecke maximal in Mitleidenschaft gezogen. Die Muskeln und Faszien der Bauchdecke werden geschnitten oder gerissen, um das Kind zu holen. Da die Bauchmuskulatur eng mit dem Beckenboden zusammenarbeitet, wirkt sich ein Kaiserschnitt ebenfalls negativ auf den Beckenboden aus.



**Die Regeneration und der vorsichtige Wiederaufbau sind wichtig, um Folgeschäden zu vermeiden.** Beckenboden-Probleme können in der postnatalen Zeit, aber auch erst im Alter ihr Ausmaß zeigen. Die Hormonlage ist im Wochenbett auf „Regeneration“ eingestellt. Mit diesem Plan unterstützen wir den Körper optimal. Danach steht Rückbildungsgymnastik an.

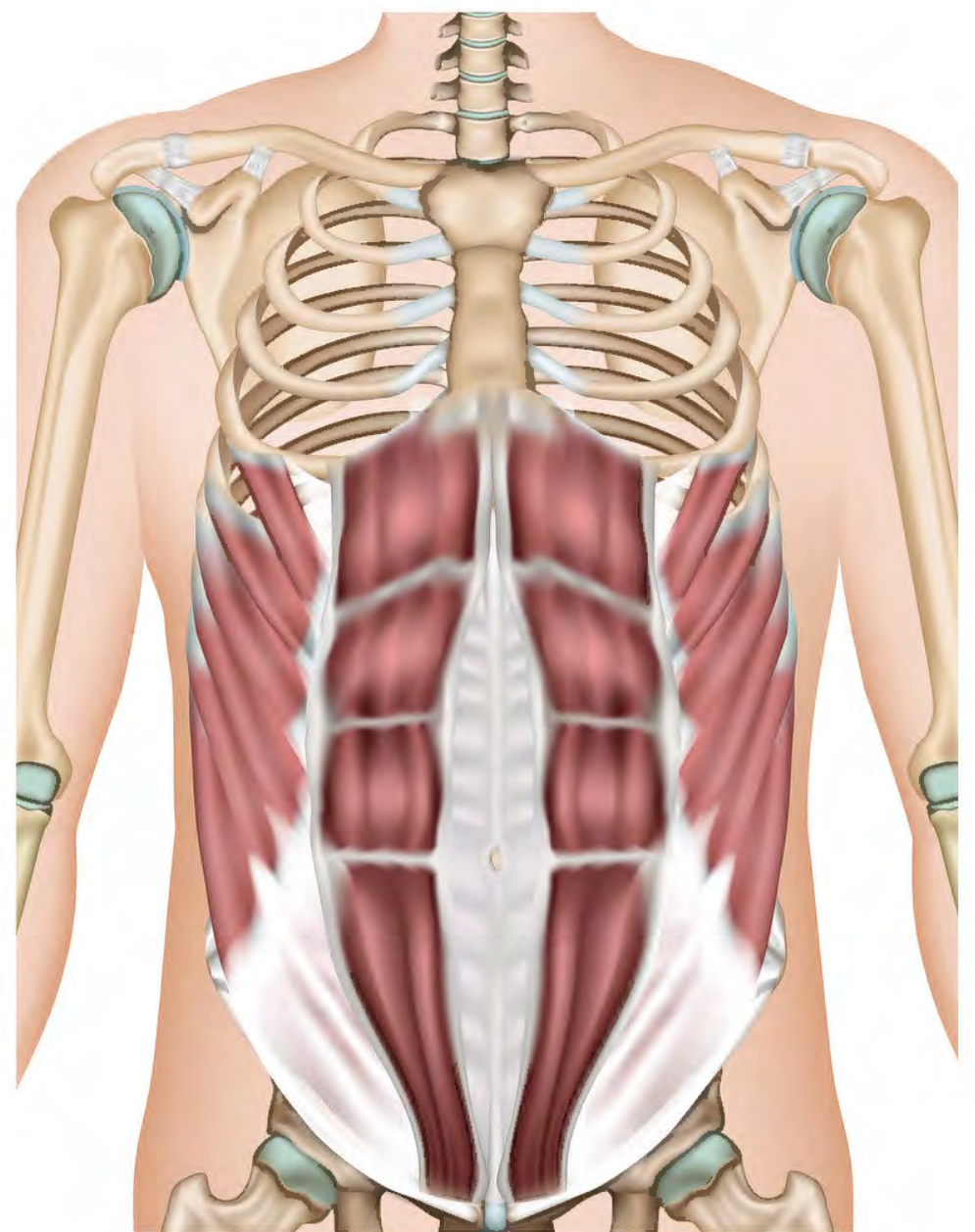
## DIE BAUCHMUSKULATUR NACH DER GEBURT

Alle Bauchmuskeln sind überdehnt, sie haben eine schlechte Grundspannung, sind teilweise ausgedünnt und funktionieren wesentlich schlechter als früher. Zwischen den beiden geraden Bauchmuskel-Strängen ist ein breiter, weicher Spalt entstanden (= Rektusdiastase). Der natürliche körperliche Regenerationsvorgang und die passenden Übungen sorgen dafür, dass die Bauchwand sich zurückbildet. Am Ende der Rückbildungszeit können Fachpersonen prüfen, wie es um die Bauchmuskeln steht.



### **NORMALER ABSTAND**

kleiner, normaler Abstand  
zwischen geraden  
Bauchmuskelsträngen



### **REKTUSDIASTASE**

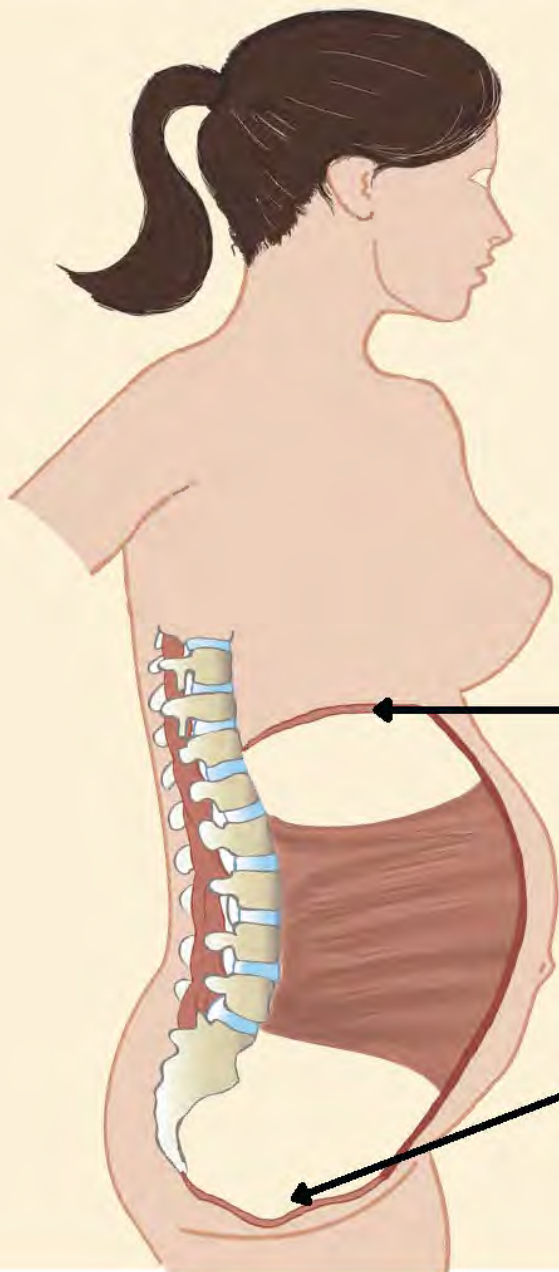
weiter, weicher Abstand  
zwischen geraden  
Bauchmuskelsträngen



## **WAS DIE BECKENBODEN-REGENERATION & RÜCKBILDUNG NACH DER GEBURT BEHINDERT:**

- Schweres Heben/Tragen behindert den völlig strapazierten, vielleicht sogar verletzten Beckenboden dabei, sich wieder zusammenzuziehen und zu heben.
- Starkes Pressen (z.B. beim Toilettengang oder beim Krafttraining).
- Aufrollen aus der Rückenlage nach oben erzeugt Bauchinnendruck und Schub nach unten.
- Erschütterungen durch Laufen oder Springen sowie zu frühes beziehungsweise falsches Kräftigungstraining für die Körpermitte wirken kontraproduktiv.

## DIE GESAMTE KÖRPERMITTE NACH DER GEBURT

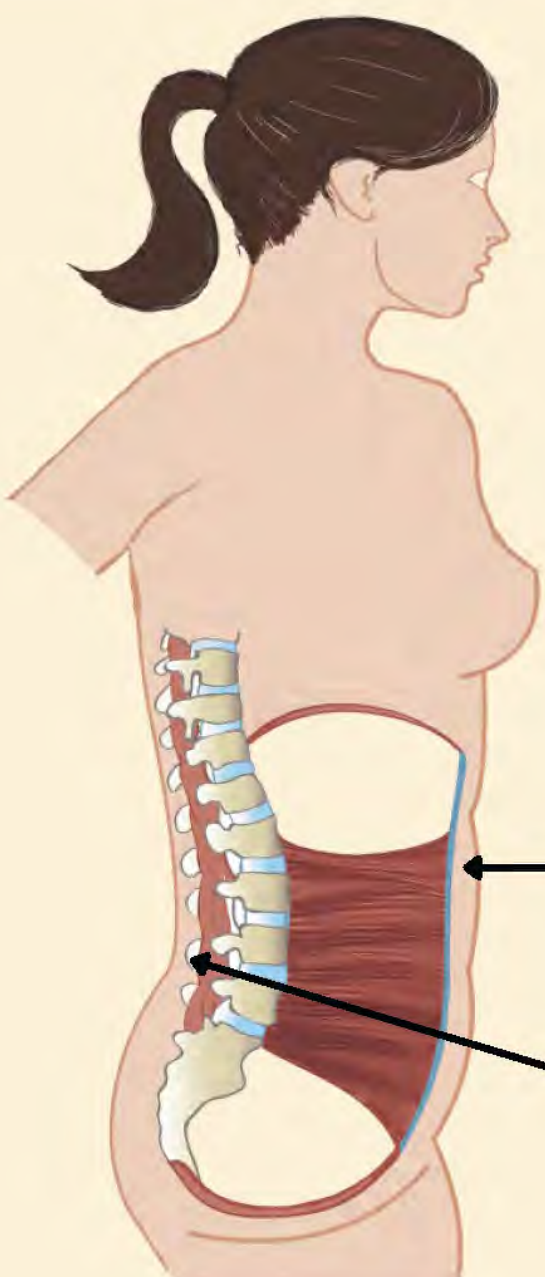


Nach der Geburt sind die Bauchwand und der Beckenboden überdehnt und kraftlos. Auch die Organe sind noch nicht an ihrem Ursprungsplatz.

**ZWERCHFELL**

**BECKENBODEN**

## ALLE KÖRPERMITTE-MUSKELN SIND VERBUNDEN UND ARBEITEN ZUSAMMEN.



Nach dem Rückbildungskurs hat die Körpermitte wieder Stabilität, ist aber noch nicht so stark wie vor der Schwangerschaft.

**BAUCHMUSKULATUR**

**RÜCKEN- MUSKELN**



## **DER UNTERSCHIED ZWISCHEN SCHLAFFEN UND AKTIVEN MUSKELN**

**Alle Körpermitte-Muskeln sind gemeinsam dafür verantwortlich, die Haltung aufzurichten, den Rumpf zu stabilisieren und ihn zu bewegen.**

**Wenn diese Muskeln gut funktionieren, bist Du stabil, fit und beschwerdefrei. Auch die optische Form der Körpermitte wird schmaler und straffer. Dafür brauchst Du Geduld und die richtigen Übungen.**



### **Probiere das seitlich vor dem Spiegel:**

Stell Dich müde und schlapp hin, lass den Beckenboden besonders locker und den Bauch nach vorn fallen. Spüre in Dich hinein, wie fühlt sich das an?

Danach stell Dich gerade hin und baue Deine Körperhaltung auf. Bleib während der Übung ganz aufrecht. AUSATMUNG durch die Lippenbremse mit „pffff“: Beckenboden komplett anspannen (schließen und heben) und gleichzeitig so tun, als würdest Du eine entfernt stehende Kerze auspusten (Bauchdecke aktiviert sich leicht). Merkst Du einen Unterschied?

## WOCHENÜBERSICHT

- **Bedingung:** Bei der gynäkologischen Nachuntersuchung wurde Rückbildungsgymnastik empfohlen.
- **Der Plan ist kein Ersatz für einen Rückbildungskurs, sondern begleitet diesen.**
- **Starte mit Woche 1 und verfolge den Plan mindestens 10 Wochen, mache zum Abschluss den Körpermitte-Test.**
- **Ehrgeizige Sportlerinnen und Leistungssportlerinnen finden ihren Plan eine Seite weiter.**

WOCHEN	RÜCKBILDUNGSPROGRAMM
1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vollständiges Rückbildungs-Workout, wenn Du genug Zeit findest, mach noch ein zweites.</li> <li>• Täglich üben, den Beckenboden zu aktivieren und zu entspannen.</li> <li>• Täglich mit Kinderwagen spazieren, mit Babytrage bedeutet viel Beckenbodenbelastung.</li> <li>• Beckenboden regelmäßig im Liegen entlasten und bewusst entspannen.</li> </ul>
3-4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vollständiges Rückbildungs-Workout, wenn Du genug Zeit findest, mach noch ein zweites.</li> <li>• An trainingsfreien Tagen zwischendurch im Alltag 1-2 Rückbildungsübungen durchführen.</li> <li>• Täglich mit Kinderwagen spazieren, mit Babytrage bedeutet viel Beckenbodenbelastung.</li> <li>• Beckenboden regelmäßig im Liegen entlasten und bewusst entspannen.</li> </ul>



WOCHE	RÜCKBILDUNGSPROGRAMM
<b>5-6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 vollständiges Rückbildungs-Workout, wenn Du genug Zeit findest, mach noch ein zweites.</li><li>• An trainingsfreien Tagen zwischendurch im Alltag 1-2 Rückbildungsübungen durchführen.</li></ul>
<b>7-8</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Täglich mit Kinderwagen spazieren, mit Babytrage bedeutet viel Beckenbodenbelastung.</li><li>• Wer möchte: Moderates Ausdauertraining ohne Laufen/Springen (z.B. schwimmen, radeln).</li><li>• Beckenboden regelmäßig im Liegen entlasten und bewusst entspannen.</li></ul>
<b>9-10</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 vollständiges Rückbildungs-Workout, wenn Du genug Zeit findest, mach noch ein zweites.</li><li>• An trainingsfreien Tagen zwischendurch im Alltag 1-2 Rückbildungsübungen durchführen.</li><li>• Täglich mit Kinderwagen spazieren, mit Babytrage bedeutet viel Beckenbodenbelastung.</li><li>• Wer möchte: Moderates Ausdauertraining ohne Laufen/Springen (z.B. schwimmen, radeln).</li><li>• Beckenboden regelmäßig im Liegen entlasten und bewusst entspannen.</li></ul>



**WOCHE**

**RÜCKBILDUNGSPROGRAMM**

**11-12**

- 1 vollständiges Rückbildungs-Workout, wenn Du genug Zeit findest, mach noch ein zweites.
- An trainingsfreien Tagen zwischendurch im Alltag 1-2 Rückbildungsübungen durchführen.
- Täglich mit Kinderwagen spazieren, mit Babytrage bedeutet viel Beckenbodenbelastung.
- Wer möchte: Moderates Ausdauertraining ohne Laufen/Springen (z.B. schwimmen, radeln).
- Beckenboden regelmäßig im Liegen entlasten und bewusst entspannen.

**Führe den Körpermittetest durch, um zu prüfen wie gut sich die Körpermittemusculatur entwickelt hat.**

**Nachdem Du mindestens 10 Wochen Rückbildungstraining gemacht hast, starte langsam mit einem Wiedereinstiegstraining (Kurse & Kursleiterinnen findest Du z.B. auf [mamaworkout.de](https://mamaworkout.de)). Um die Körpermitte weiter fit zu halten, solltest du Rückbildungsübungen weiter regelmäßig praktizieren.**

## WOCHENÜBERSICHT für leistungsorientierte Sportlerinnen

- **Bedingung:** GynäkologIn empfiehlt nach der Untersuchung Rückbildungsgymnastik.
- **Wer Beckenboden und Bauchwand zu früh überstrapaziert, riskiert Folgeschäden.**
- **Der Plan ist kein Ersatz für einen Rückbildungskurs, sondern begleitet diesen.**
- **Verfolge den Plan mindestens 10 Wochen, mache zum Abschluss den Körpermitte-Test und investiere in einen speziellen Beckenboden-Check bei einer Beckenboden-Therapeutin.**

WOCHE	RÜCKBILDUNGSPROGRAMM FÜR LEISTUNGSORIENTIERTE
1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 vollständige Rückbildungs-Workouts.</li> <li>• Täglich üben, den Beckenboden zu aktivieren und zu entspannen.</li> <li>• Täglich mit Kinderwagen spazieren, mit Babytrage bedeutet viel Beckenbodenbelastung.</li> <li>• Beckenboden regelmäßig im Liegen entlasten und bewusst entspannen.</li> </ul>
3-4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 vollständige Rückbildungs-Workouts.</li> <li>• An trainingsfreien Tagen 10-15 Minuten Rückbildungsübungen durchführen.</li> <li>• Moderates Ausdauertraining bei 50% HFmax ohne Laufen/Springen (z.B. schwimmen, radeln).</li> <li>• Beckenboden regelmäßig im Liegen entlasten und bewusst entspannen.</li> </ul>

WOCHE	RÜCKBILDUNGSPROGRAMM
5-6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 vollständige Rückbildungs-Workouts.</li> <li>• An trainingsfreien Tagen 10-15 Minuten Rückbildungsübungen durchführen.</li> <li>• Moderates Ausdauertraining bei 50% HFmax ohne Laufen/Springen (z.B. schwimmen, radeln).</li> <li>• Beckenboden regelmäßig im Liegen entlasten und bewusst entspannen.</li> </ul>
7-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 vollständige Rückbildungs-Workouts.</li> <li>• An trainingsfreien Tagen 10-15 Minuten Rückbildungsübungen durchführen.</li> <li>• Moderates Ausdauertraining bei 60% HFmax ohne Laufen/Springen (z.B. schwimmen, radeln).</li> <li>• Beckenboden regelmäßig im Liegen entlasten und bewusst entspannen.</li> </ul>
9-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 vollständige Rückbildungs-Workouts.</li> <li>• An trainingsfreien Tagen 10-15 Minuten Rückbildungsübungen durchführen.</li> <li>• Moderates Ausdauertraining bei 60% HFmax ohne Laufen/Springen (z.B. schwimmen, radeln).</li> <li>• Beckenboden regelmäßig im Liegen entlasten und bewusst entspannen.</li> </ul>



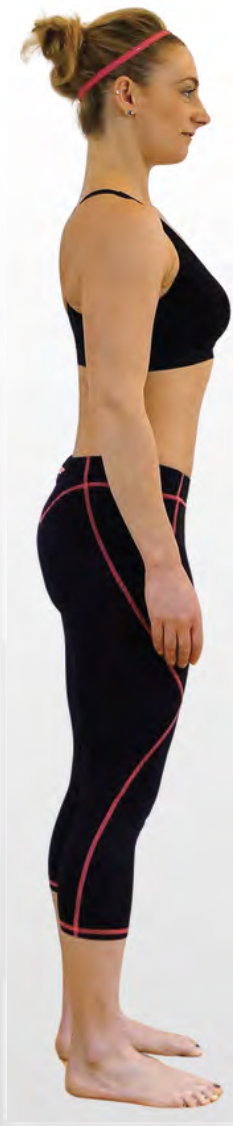
**Manche Sportlerinnen fügen sich durch zu frühen Ehrgeiz Schäden am Beckenboden oder der Rektusdiastase zu.**

**Deshalb mache den Körpermittetest und lass dich professionell zum Beispiel bei [mamaworkout.de](https://www.mamaworkout.de) beraten.**

Verabrede einen Termin bei einer spezialisierten Beckenbodentherapeutin, die deinen Beckenboden sowie die Rektusdiastase gründlich untersucht.

## RÜCKBILDUNGSÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

Mach die Übungen nacheinander oder über den Tag verteilt, jede kleine Übung bringt etwas!



**Ausgangsposition im spannungsvollen, aufrechten Stand ODER im Sitz:**

- Richte die Haltung auf, stecke die Wirbelsäule, entspanne den Schultergürtel.
- Beckenknochen und Schambein befinden sich in einer Ebene, Steißbein sinkt Richtung Boden und Scheitel strebt zum Himmel,
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen mit „pffff...“.

### Technik:

- **AUS:** Beckenbodenspannung verstärken, schließe After, Vagina, Harnröhre schnell nacheinander und führe die Spannung innerlich Richtung Nabel-Innenseite. (Wie ein Flugzeug, das vom Steißbein zum Nabel abhebt.) Parallel dazu strafft sich der Unterbauch, als würde man eine enge Hose schließen.
- **EIN:** Spannung in der Körpermitte lässt etwas nach, aber nicht ganz, sanfte Grundspannung bleibt, der Bauch fällt nicht unkontrolliert raus.
- **5-15 Wiederholungen, beende, wenn die Technik schlechter wird.**



### **Rückenlage, Baby kann auf dem Bauch liegen:**

- Wirbelsäule lang ziehen, Schultergürtel von den Ohren entfernen, Kiefer entspannen.
- Füße hüftbreit, Knie circa 90° gewinkelt.
- Neutralstellung im Becken: Schambein und Beckenknochen auf einer Ebene, zwischen Boden und Lendenwirbelsäule ist ein wenig Platz.
- Durch die Nase EINatmen und den Mund AUS.

### **Technik:**

- **AUS:** Durch die fast verschlossenen Lippen mit langem „pffffffffff...“ ausatmen, dabei Beckenboden anspannen. Stell Dir vor, ein Tampon zu umgreifen und innerlich Richtung Kopf zu bewegen. Achtung, nicht das Becken bewegen!
- 5-15 Wiederholungen





### **Aufgestützt auf Knien & Unterarmen:**

- Knie exakt unter der Hüfte, Stirn auf den Fäusten.
- Wirbelsäule in Neutralposition, mach in der Vorstellung ein Mini-Hohlkreuz.
- Ist das unangenehm im Bereich des Bauchs, hängt dieser unkontrollierbar raus oder drückt es im Bauch, dann versuche die Übung in Bauchlage!
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

### **Technik:**

- AUS: Beckenboden schließen und nach innen-unten spannen. Stell Dir vor, die Beckenorgane bewegen sich auf einer inneren Rutschbahn Richtung Kopf. Der Unterbauch wird vom Schambein zum Nabel hin etwas flacher und fester.
- Achtung, Becken und Rücken nicht bewegen!
- EIN: Atem fließt hauptsächlich in die Brust, Körpermitte-Spannung lässt etwas nach, aber nicht ganz.
- 5-15 Wiederholungen



### Rückenlage mit Armen neben dem Körper:

- Der Beckenboden hat Pause und Du arbeitest mit Rücken, Bein-Rückseite und Gesäß.
- **AUS:** Drück die Fersen in den Boden, hebe das Gesäß und kneife die Pobacken zusammen.
- **EIN:** Gesäß bis kurz vorm Boden absenken.
- **10-15 Wiederholungen.**



### Rückenlage mit Armen neben dem Körper:

- Der Beckenboden hat Pause und Du arbeitest mit Rücken, Bein-Rückseite und Gesäß.
- **AUS:** Drück die Fersen in den Boden, hebe das Gesäß und kneife die Pobacken zusammen.
- **EIN:** Gesäß bis kurz vorm Boden absenken.
- **10-15 Wiederholungen.**



## Übungshilfen

**Du kannst einen weichen Ball oder ein Kissen zwischen Hand und Boden platzieren, das ist aber nicht zwingend erforderlich.**

## Seitlage mit gewinkelten Beinen:

- Exakt auf der Körperkante liegen, Wirbelsäule gerade, Kopf auf Arm.
- Beine gebeugt, Beckenknochen senkrecht übereinander, Knie exakt übereinander.
- Eventuell Ball sanft gegen Boden drücken für Taillenspannung.
- Fällt der Bauch nach vorne, dann besser in Rückenlage üben!
- Durch die Nase EINatmen, durch den Mund AUSatmen.

## Technik:

- AUS: After, Vagina, Harnröhre schließen und Richtung Unterbauch-Innenseite spannen, gleichzeitig Unterbauch innerlich sanft straffen. Vorstellung „Nabel bewegt sich Richtung Brustbein“.
- EIN: Abstand zwischen Scheitel und Knien gedanklich vergrößern, Atem fließt in den Bauch (lass den Bauch dabei nicht nach vorne herausfallen).
- 5-15 Wiederholungen je Körperseite.



### **Stabile Bankstellung mit geradem Rücken:**

- Spanne die Wirbelsäule in die Länge, aktiviere sanft die Körpermitte und halte den Rumpf während der Übung ruhig.
- Rechten Arm und linkes Bein 5-10 Mal heben und senken, ohne zu wackeln.
- Danach 5-10 Mal auf der anderen Seite.



### **Ausgangsposition im aufrechten Sitz:**

- "Befestige" beide Sitzhöcker mit Druck auf der Sitzunterlage und strecke die Wirbelsäule intensiv Richtung Himmel.

- AUSatmen: Drehe Rumpf und Blick nach rechts, während die Sitzhöcker "kleben bleiben". Lufte innerlich die Organe in den obersten Stock und schnüre die Taille "wie einen ausgewrungenen Waschlappen".
- EINatmen: Drehe wieder in die Ausgangsstellung, die Körpermitte-Spannung lässt etwas nach.
- Alles auf der anderen Seite durchführen.
- 5-6 Wiederholungen, beende, sobald die Technik schlechter wird.



### **Ausgangsposition Squat / Kniebeuge:**

- Gewicht auf beiden Füßen gleichmäßig verteilen, Füße wie Saugnäpfe am Boden festsaugen, Gesäß hinten, Knie hinter den Fußspitzen, Rücken gerade, Brustbein zeigt nach vorne.
- Unten die maximal mögliche Spannung in den Beckenboden und das Muskelkorsett bringen und dann aufrichten in den Stand.
- Beim Rückweg zurück in die Kniebeuge lässt die Körpermitte-Spannung etwas nach.
- **10-15 Wiederholungen, beende, wenn die Technik unsauber wird.**



### Ausgangsposition:

- Entspannte Seitlage oder Rückenlage oder optimalerweise mit hochgelagertem Becken.
- Wirbelsäule aufgespannt, Schultergürtel entspannt.
- Kiefer entspannt, Zunge locker am Mund-Boden
- Durch die Nase **EIN**atmen, durch den Mund **AUS**atmen.

### Technik:

- Achtung: Keine tiefen Atemzüge, nur normal viel Luft einatmen!
- **AUS:** Atem entweicht durch den Mund ohne Anstrengung, der Bauch wird automatisch flacher.
- **EIN:** Atem fließt durch den Brustkorb, durch den Bauch bis zum Beckenboden. Der Beckenboden "bläht sich wie ein Segel im Wind Richtung Füße und wird gedehnt.
- **2-5 Minuten durchführen, je schwerer es fällt, desto mehr Minuten üben!**



**ENTSPANNUNG & DEHNUNG IST SEHR WICHTIG, WEIL DER BECKENBODEN IM ALLTAG STARK BEANSPRUCHT WIRD:**

## 5. ZUSATZINFORMATIONEN UND ALLTAGSTIPPS



### Mit diesem Haltungsaufbau vermeidest du Beschwerden:

- Verteile Dein Körpergewicht gleichmäßig auf Fersen, Großzehenballen und Kleinzehenballen! Saug Dich sanft am Boden fest, bis Du leichte Spannung in der Fußmuskulatur spürst.
- Neutral gestreckte (weder durchgestreckte, noch gebeugte) Knie: Stell Dir vor, Kniescheibe sowie Kniekehle nach oben zu ziehen, so entsteht leichte Bein-Grundspannung.
- Neutrales Becken mit leichter Beckenboden-Grundspannung: Richte Steißbein sowie Schambein gleichmäßig Richtung Boden aus. Stell Dir dann vor, im Unterleib "sitzt" ein Tampon, das Du ein Stück nach oben hebst.
- Richte den Rücken auf: Schiebe den Scheitel zur Decke und vergrößere den Abstand zwischen den Wirbelkörpern. Brustbein anheben und Schultern rückwärts-abwärts senken.
- Bauchnabel sanft Richtung Brustbein heben, bis minimale Bauchwandspannung entsteht.



**Tipps für Tragehilfe:** Wenn Du Dein Baby im Tragetuch oder einer ergonomischen Tragehilfe trägst, ist dies gut für das Baby und schonend für Deinen Rücken.

**Während Du das Baby ohne Tragehilfe trägst, achte bitte auf folgendes:**

- Immer wieder zwischendurch eine spannungsvolle, aktive, aufrechte Haltung einnehmen und dabei den Beckenboden und die Bauchwand ein klein wenig aktivieren.
- Gewicht mit dem Arm-Biceps tragen, Schultergürtel möglichst entspannen.
- Beide Körperhälften gleichmäßig belasten, regelmäßig Arm und Körperseite wechseln.
- Baby möglichst oft zentriert vor dem Körper tragen.
- Trageweise häufig wechseln, keine Lieblingstrageweise angewöhnen.
- Fuß aufstellen und Baby auf dem Oberschenkel absetzen.
- Die anderen Bindungspersonen haben keine Schwangerschaft und Geburt hinter sich, haben kräftige Muskeln und können auch tragen :-)





**Dein Rücken möchte am liebsten gestreckt und Dein Nacken entspannt sein. Finde in allen Lebenslagen Lösungen, damit Du die Wirbelsäule gestreckt und den Schultergürtel locker lassen kannst.**



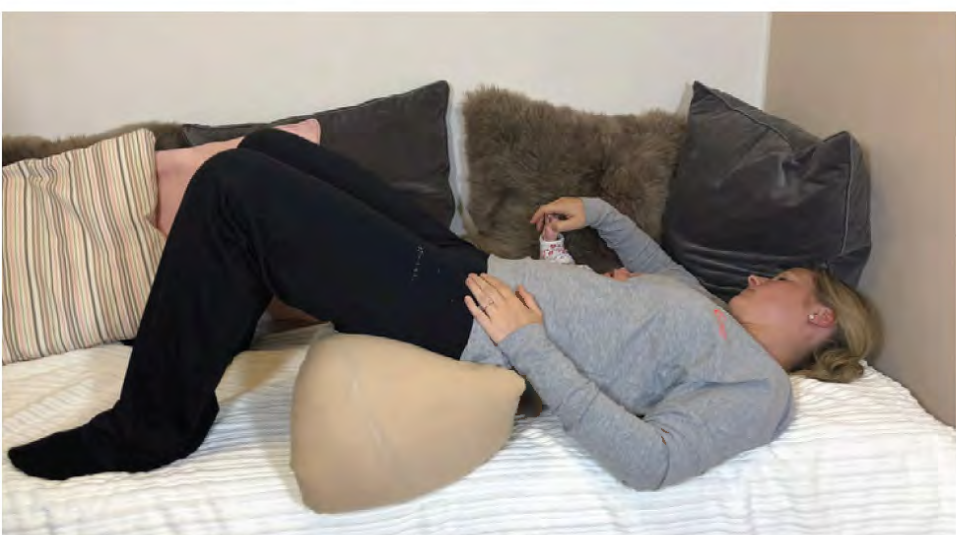
**Vor jeder körperlichen Anstrengung  
Körpermitte anspannen!**

- Rücken immer gerade machen!
- Spanne beim Hochheben mit der **AUSATMUNG** Beckenboden und Muskelkorsett an.



**Heben und Tragen vermeiden, denn das Gewicht drückt den Beckenboden runter und den Bauch raus!**

- Bitte um Hilfe.
- Stell schwere Gegenstände schnellstmöglich neben Dir ab, z.B. auf einer Treppe, Mauer, Tisch.



**Körpermitte entlasten!**

Bei aufrechter Körperhaltung entsteht vertikaler Druck von oben, das drückt den Beckenboden runter und den Bauch raus. Entlaste bitte oft: Auf die Seite, den Rücken oder den Bauch legen! Im besten Fall das Becken hoch-lagern!



## ERNÄHRUNG FÜR OPTIMALE REGENERATION & RÜCKBILDUNG

Eine bewusste Ernährung ist der Schlüssel, um wieder zu Kräften zu kommen und das Baby gut zu versorgen. Durch Schwangerschaft, Geburt und eventuelles Stillen verliert der Körper viel Substanz, die wieder zugeführt oder aufgebaut werden muss. Mehr denn je brauchst Du jetzt viele gute und reine Nährstoffe. Auch die Milchbildung wird dadurch positiv beeinflusst.



### Allgemeine Empfehlungen:

- Lass Dich bekochen.
- Bereite Mahlzeiten in größeren Mengen vor und friere sie ein.
- 2-3 Liter täglich trinken: Wasser, ungesüßte Tees oder ähnliches. Fruchtsaftschorlen nur in Maßen und möglichst dünn gemixt konsumieren. Moderater Koffein-Konsum ist in Ordnung, bedenke, dass Koffein über die Muttermilch weitergegeben werden kann.
- Setze auf naturbelassene, unverarbeitete Lebensmittel.
- Nährstoff schonende Zubereitung: Dämpfen, dünsten, kurz und bissfest garen.



### **Besonders geeignete Lebensmittel:**

- Du brauchst pro Kg Körpergewicht mindestens 1,5g Eiweiß täglich: Iss hierfür Eier, Fisch, Fleisch und Milchprodukte. Vegane Proteine sind in Getreide und Pseudogetreide wie Reis, Amaranth, Dinkel, Quinoa, Hafer und Hirse, achte hier auf Vollkornqualität, weil dort die meisten Vital- und Ballaststoffe enthalten sind. In Hülsenfrüchten ist viel Eiweiß, dosiere diese vorsichtig, weil sie blähend wirken.
- Komplexe Kohlenhydrate und gesunde Fette versorgen Dich mit Energie: Kartoffeln und Vollkornprodukte (z.B. Haferflocken, Vollkornbrot) liefern langanhaltende Energie. Diese Fette unterstützen auch die Zellregeneration: Butter, Avocado, Nüsse, Samen und hochwertige Öle wie Avocado-/Kokos-/ Oliven-Öl (kaltgepresst).
- Obst und Gemüse versorgt mit Vitaminen und Ballaststoffen.
- Milchprodukte liefern Eiweiß und Kalzium für die Knochen: Naturjoghurt, Kefir, Milch, Quark möglichst in Bio-Qualität.
- Wärmende Lebensmittel: Ingwer, Kurkuma oder Zimt können die Durchblutung fördern und wärmend wirken.



### **Vermeide generell:**

- Diäten oder Kalorien-Sparen setzt den Körper unter Stress und verschlechtert die Heilung.
- Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel wie z.B. Fast Food oder Chips hemmen den körperlichen Wiederaufbau. Nur mithilfe der richtigen "Baustoffe" (Nährstoffe, Vitalstoffe) können körperliche Zellen wiederhergestellt werden.
- Keine Fett-reduzierten, mit Süßstoff versehenen Lebensmittel.
- Alkohol ist bei stillenden Frauen streng verboten. Wenn Du Fläschchen gibst, darfst Du mal ein kleines Glas trinken, mehr würde den Körper in seiner Regeneration beeinträchtigen.



## 6. KÖRPERMITTE TEST

Der Körpermitte-Test zeigt, wann Du wieder mit intensiven Sport-Belastungen starten kannst.

Wenn Du alle Fragen mit „JA, RICHTIG“ beantworten kannst, ist die Körpermitte (Beckenboden, Bauch, Rücken) wieder recht fit. D.h. Du kannst Dich langsam wieder intensiveren Belastungen aussetzen.

Du solltest umsichtig trainieren und auf diese Alarm-Signale achten: Schmerz/Druck/Zug/komisches Gefühl im Bereich des Beckens oder des Rückens sind Signale für Überlastung!

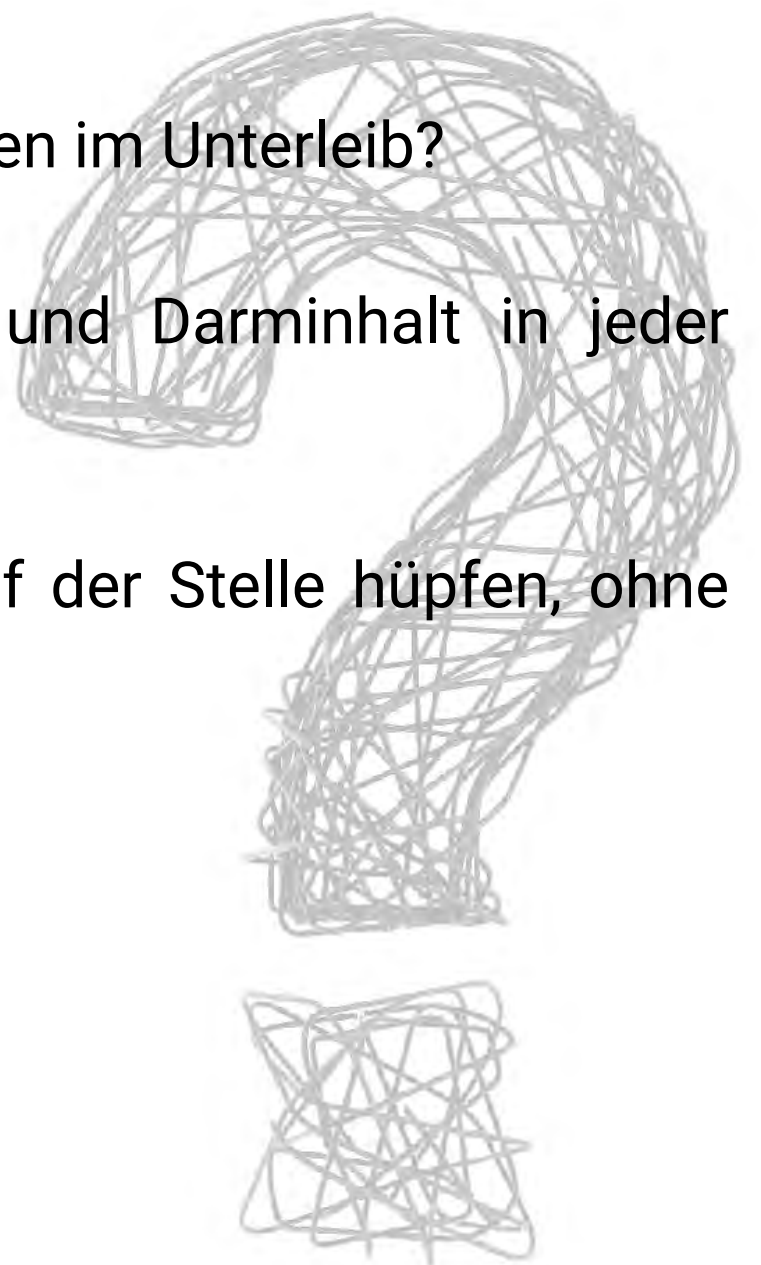
Kannst Du **NICHT** alle Fragen mit „JA, RICHTIG“ beantworten, solltest Du anstrengendes Training und High-Impact-Belastungen (Laufen, Springen etc.) noch vermeiden. Trainiere im Low-Impact (z.B. Walking, Radfahren, Inlineskating, Schwimmen) und trainiere weiter die Körpermitte mittels Rückbildungsübungen bis der Test für Dich funktioniert.





## FRAGEN ZUM KÖRPERMITTE-TEST

- Du hast mindestens 10 Wochen lang regelmäßig Rückbildungsgymnastik durchgeführt?
- Du machst auch weiterhin mindestens 2x wöchentlich einige Übungen für Beckenboden u. Muskelkorsett?
- Du hast keinerlei Beschwerden oder Schmerzen im Bereich des Beckens (Steißbein, Schambeinfuge/Symphyse, Kreuzbein-Darmbein-Gelenk,) oder im Bereich des Rückens?
- Du hast keinerlei Druckgefühl nach unten im Unterleib?
- Du hast die Kontrolle über Blasen- und Darminhalt in jeder Lebenssituation?
- Du kannst mit voller Blase 10 Mal auf der Stelle hüpfen, ohne Urin zu verlieren?



## FRAGEN ZUM KÖRPERMITTE-TEST

- Spanne den Beckenboden impulsartig an und lass wieder locker, wieder schnell anspannen, wieder lockerlassen... Schaffst Du 10x hintereinander?
- Die Spalte zwischen den geraden Bauchmuskeln (= Rektusdiastase) ist beim Test (siehe letzte Seite) weniger als zwei Finger breit und wird beim Anspannen der Körpermitte fester?
- Lege Dich auf den Rücken, die Beine senkrecht zur Decke ausgestreckt. Spanne Beckenboden und Bauchmuskeln nach innen-oben. Presse mithilfe der Bauchmuskeln die Lendenwirbelsäule auf den Boden. Senke die Beine langsam Richtung Boden, ohne die Lendenwirbelsäule vom Boden zu lösen. Der Beckenboden muss fest und der Bauch ganz flach bleiben. Schaffst Du es, die Beine um ca. 30° Richtung Boden zu senken?



### FÜR AMBITIONIERTE SPORTLERINNEN oder FRAUEN mit Problemen:

Es gibt Beckenboden-Zentren sowie Beckenboden-Physiotherapeutinnen, die den Zustand der Körpermitte exakt ermitteln und im Anschluss beraten können. Wer eine Sportart mit Sprung- oder Laufbelastungen oder ähnlichen hohen körperlichen Belastungen nachgehen möchte oder wer Probleme mit der Körpermitte verspürt, sollte diese Untersuchung durchführen lassen.



### **Teste den Abstand der Bauchmuskelstränge (= Bauchmuskelspalte = Rektusdiastase):**

- Finger auf der Linea Alba (Bauchmuskelspalt) positionieren, am Anfang unterm Bauchnabel, dann an mehrere Stellen bis hoch zum Brustbein: Hebe den Kopf, bis du die Ränder der geraden Bauchmuskeln spürst. Prüfe den Abstand beim Kopfheben, prüfe auch wie stark entfernen sich die Muskelstränge beim Kopfablegen.
- Normaler Abstand: 1-2 Finger breit.

### **Teste den Zustand/Festigkeit der Sehnenplatte der Bauchmuskelspalte:**

- Hebe den Kopf, spüre das Anspannen der Bauchmuskelstränge. Drücke in die Sehnenplatte zwischen den Muskelsträngen. Tieferes Eindrücken bedeutet schwächeres Bindegewebe.

Ein "Hubbel" oder "Damm" deutet auf eine zu weiche Linea Alba hin. Prüfe die ganze Länge vom Schambein bis zum Brustbein. Pulsieren deutet auf sehr weiches Bindegewebe hin.

Anspannungstest: Spanne Beckenboden und Muskelkorsett an (wie oben beschrieben). Teste die Festigkeit erneut. Mehr Festigkeit und weniger Tiefe sind positive Zeichen.



**PROFESSIONELLES TRAINING &  
GESUNDHEITSBETREUUNG  
FÜR MÜTTER**

**DEUTSCHLANDWEIT**



**KURSE & SPEZIALISTEN  
IN DEINER STADT!**

**FÜR ZUHAUSE: ONLINE-PORTAL  
MIT AUFGEZEICHNETEN KURSEN**



**SELBER LESEN & ÜBEN:  
RATGEBER- BÜCHER  
& TRAININGSPLÄNE**



**Von Expertinnen entwickelt &  
von Krankenkassen geprüft**



**Seit 2008 über 190.000  
zufriedene Kundinnen**